Д. А. КОРШУНОВ

ЗАГОТОВКА ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ НА ЗИМУ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Плоды и овощи необходимы человеку в течение круглого года и должны входить в ежедневный рацион питания. В них содержатся важные элементы нашей пищи: витамины, белки, углеводы, кислоты, ферменты, вкусовые и ароматические вещества. Они способствуют более полному усвоению пищи, а следовательно, и сохранению здоровья и работоспособности. Однако потребление свежих плодов и овощей ограничено сроком их созревания. Чтобы обеспечить потребление этих продуктов в течение круглого года, их консервируют. И здесь очень важно сохранить первоначальные качества плодов и овощей.

Брошюра поможет садоводам и домашним хозяйкам наиболее успешно справиться с этим делом.

- Д. А. КОРШУНОВ
  - Соление огурцов
  - Соление томатов (помидоров)
  - Соление огурцов и томатов в стеклянной таре
  - Уход за огурцами и томатами во время хранения в бочках
  - Приготовление томатов в собственном соку
  - Варка томат-пюре
  - Квашение капусты
  - Приготовление капусты провансаль
  - Квашение свеклы
  - Соление (квашение) арбузов
  - Мочение брусники
  - Переработка грибов
    -
    - Варка белых грибов
    - Варка других трубчатых грибов
    - Варка пластинчатых грибов
    - Засолка грибов
    - Сушка грибов
  - Хранение свежих плодов
  - Хранение свежих овощей
  - Переработка плодов и ягод
    -
    - Сушка
    - Мочение яблок
    - Приготовление соков
    - Приготовление пюре, повидла, желе из яблок и

груш
- Приготовление компотов
- Приготовление варенья и джема

Д. А. КОРШУНОВ

ЗАГОТОВКА ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ НА ЗИМУ

Практические советы садоводам и домашним хозяйкам

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ»
МОСКВА · 1969

Соление огурцов

Соление огурцов издавна является надежным способом сохранения их до нового урожая. Процесс этот основан на изменении кислотности продукта. Главное консервирующее вещество — молочная кислота.

В результате разложения молочнокислыми бактериями сахара, содержащегося в огурцах, в рассоле накапливается молочная кислота, задерживающая развитие бактерий, которые вызывают порчу продукта.

Скорость накопления в овощах молочной кислоты зависит от температуры брожения. Лучшей для брожения засоленных огурцов считается температура от 18 до 22°. Брожение при более высокой температуре происходит быстрее, а при низкой — медленнее. При температуре около 0° брожение идет крайне медленно или совсем прекращается.

При температуре 18—22° брожение начинается немедленно и проходит бурно. В течение 30—35 часов в рассоле накапливается до 0,25% молочной кислоты, т. е. около 1/3 нормального количества. Чтобы замедлить брожение, огурцы убирают в ледник или другие охлаждаемые помещения.

Доброкачественность соленых огурцов зависит от качества сырья и способа его обработки. Если в бочку в начале брожения попадут гнилостные бактерии, то брожение начнется ненормально, продукция будет плохого качества или окажется вовсе непригодной в пищу. Это возможно при плохой обработке тары, закладке в бочки плохо вымытых или недоброкачественных огурцов, а также в результате пользования загрязненной водой.

Вместе с недоброкачественной водой или загрязненным сырьем могут попасть и болезнетворные бактерии (кишечные палочки). Поэтому основными правилами приготовления соленых огурцов являются строгое соблюдение чистоты, тщательная обработка тары, сырья и специй перед засолкой и пользование доброкачественной водой.

Вода. Вода, употребляемая для приготовления рассола, мойки огурцов и специй, должна быть чистой и отвечать всем требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Нельзя пользоваться водой из открытых водоемов. Воду надо брать водопроводную или из колодцев, если из них берут воду для питья, или ключевую.

Сырье. Огурцы, подлежащие засолке, должны быть свежими. Лучше всего засаливать огурцы только что снятые с гряд. Каждый лишний день хранения свежих огурцов снижает их качество.

Большой ущерб наносит хозяйству несвоевременный сбор огурцов с гряд, так как переросшие огурцы и желтяки — плохое сырье.

Наилучшими для засолки считаются следующие сорта огурцов: Нежинский, Борщаговский, Успех и раннеспелые — Муромский и Вязниковский. Раннеспелые огурцы обычно делают малосольными для текущего потребления в летне-осенний период.

Для засолки в домашних условиях берут мелкие огурцы длиной 6—8 сантиметров. Собирать огурцы с гряд надо рано утром, через день, а раннеспелые — ежедневно. Такой порядок в период массового созревания дает более высокий валовый сбор огурцов.

Свежие огурцы быстро портятся на солнце, поэтому после сбора их надо держать в тени и не более 24 часов.

Тара. Для соления огурцов используют бочки из различных пород дерева. Не употребляют бочки, изготовленные из дерева со стойким запахом (из еловой клепки), а также бочки из-под химикатов и других пахучих или ядовитых веществ.

Перед использованием новых дубовых бочек из них предварительно удаляют дубильные вещества, которые могут вызвать потемнение огурцов и снизить их вкусовые качества. Для этого такие бочки вымачивают продолжительное время в проточной воде или выдерживают под водой 2—3 недели (три-четыре раза воду меняют).

Бочки должны быть вымыты, ошпарены кипятком и тщательно проверены.

При заливке кипятком (достаточно 1—2 ведер кипятку) в бочку добавляют 50 граммов кальцинированной или пищевой соды. Бочку плотно закрывают на 20—30 минут, после чего сливают содовый раствор, а бочку несколько раз ополаскивают сначала горячей, а затем холодной водой.

Для засолки огурцов лучше всего использовать мелкие бочки или кадки емкостью 40—50 литров. В таких бочках огурцы меньше подвергаются деформации, чем в крупных.

Рассол. Для мелких и средних огурцов готовят 6—7%-ный рассол, для крупных — 8%-ный. Мелкие огурцы, предназначенные для хранения в ледниках, заливают 6%-ным рассолом, огурцы, которые будут хранить в приспособленных помещениях без льда — 7%-ным рассолом, огурцы для текущего потребления (малосольные) — 5%-ным рассолом.

Рассол надо готовить за 2—3 дня до засолки огурцов и иметь запас для последующих партий огурцов. Растворенный в 20 литрах воды 1 килограмм поваренной соли дает 5%-ный рассол для малосольных огурцов. Для приготовления 6%-ного

рассола надо 1 килограмм соли растворить в 17 литрах воды, а для 7%-ного — в 14 литрах воды.

Приготовленный рассол можно хранить продолжительное время, но только в деревянной, стеклянной, эмалированной или другой неокисляющейся посуде.

Если приготовлено 14 литров 7%-ного рассола, а требуется 6%-ный, то в 7%-ный рассол надо добавить 3 литра воды, а если нужен 5%-ный, то надо добавить 6 литров воды.

Приготовленный рассол необходимо профильтровать через холщовый мешочек или марлю, сложенную в 4 слоя. Профильтрованный рассол хранят в закрытой таре, в противном случае рассол перед заливкой в огурцы фильтруют вторично.

Сортировка и мойка огурцов. Приготовленные для засолки огурцы сортируют по размерам на мелкие, средние и крупные и засаливают отдельно.

Огурцы моют до и после сортировки. До сортировки огурцы опускают в чан с водой для отмочки прилипшей земли, помешивают веселкой, затем высыпают в корзины и поливают водой из лейки. Во время мойки корзину все время встряхивают, чтобы вода омывала плоды со всех сторон. После сортировки перед укладкой в бочки огурцы еще раз промывают из лейки.

Укладка огурцов и специй в бочки. При засолке огурцов в бочки обязательно кладут пряности: чеснок, укроп, горький стручковый перец (красный) и хрен (корень или листья). Кроме того, желательно добавить и другие специи: свежий черносмородинный или вишневый лист, сельдерей. В бочки из мягкой породы дерева кладут свежие листья дуба.

Обязательные специи закладывают по следующей норме (на 50 килограммов свежих огурцов): 1700 граммов укропа, 300 граммов хрена, 150 граммов чеснока, 10 граммов горького перца стручкового (сухого).

На то же количество огурцов можно добавить не более 100 граммов черносмородинного или вишневого листа, 30 граммов сельдерея (листьями) и не более 100 граммов листьев дуба. Общее количество специй не должно превышать 2,5 килограмма на 50 килограммов огурцов.

Сушеный стручковый перец должен быть доброкачественным, не поврежденным болезнями и вредителями, укроп — в стадии цветения или семенной, без корней. Чеснок очищают от чешуек и донца и разбирают на зубки. Корни хрена тщательно отмывают от прилипшей земли. Листья хрена и сельдерея употребляют исключительно свежесобранные. Большие порции сельдерея снижают вкусовые качества соленых огурцов, поэтому не следует класть сельдерея больше указанной нормы.

Подготавливают специи — моют, очищают и измельчают — непосредственно перед укладкой огурцов в бочки.

Огурцы и специи укладывают в бочки в следующем порядке: на дно бочки кладут третью часть специй, затем насыпают огурцы до половины бочки, бочку встряхивают, после чего укладывают следующую порцию специй и наполняют бочку огурцами доверху, снова встряхивают и кладут последнюю порцию специй. Чем плотнее будут уложены огурцы, тем лучшего качества получится готовый продукт.

Для получения продукта высокого качества надо закладывать огурцы в бочку не насыпью, а рядами. Чтобы ускорить брожение и закрепить цвет огурцов, их можно перед самой укладкой погружать на 15—20 секунд в кипяток.

Наполненную огурцами бочку тотчас же заливают рассолом, после чего оставляют ее в помещении или под навесом при температуре 18—22° на 1—2 дня для брожения (ферментации). Хранят огурцы в леднике или холодном погребе. Если же холодного погреба нет, порожнюю подготовленную бочку сразу ставят на постоянное место в имеющееся помещение, там же загружают ее сырьем и специями, заливают рассолом, покрывают деревянным подгнетным кругом и оставляют на хранение.

При наличии ледника огурцы солят в бочках с двумя днищами. В верхнем днище бочки делают отверстие диаметром 3—4 сантиметра для заливки рассола и вставляют его в бочку после укладки огурцов и специй. После окончания первой стадии брожения, которое продолжается примерно 2 дня, в бочку через шпунтовое отверстие добавляют рассол до тех пор, пока не выйдет из бочки вся пена и рассол не начнет вытекать через край. Тогда шпунтовое отверстие забивают пробкой из дерева мягкой породы, обычно из липы. Под пробку подкладывают чистую мешковину, концы которой обрезают вровень с дном бочки. Затем бочки с огурцами ставят в ледник.

В леднике брожение замедляется и заканчивается обычно через 2—3 месяца.

При засолке огурцов в открытых бочках второе днище заменяет деревянный круг, который кладут на последний ряд огурцов, покрытый специями.

Соление томатов (помидоров)

Процесс соления томатов мало отличается от процесса соления огурцов.

Для засолки лучше всего выбирать мелкоплодные томаты, хотя пригодны плоды различных сортов и размеров.

Сортировать томаты для засолки следует по степени их спелости на красные, бурые и зеленые и по размерам — на крупные, средние и мелкие.

Зеленые и бурые томаты засаливают так же, как огурцы, соблюдая порядок подготовки сырья и процесса засолки. Специи берут те же и в том же количестве, что и для огурцов.

Красные томаты обычно засаливают без добавления специй. При желании можно добавить 5 граммов сухого красного горького перца, 200 граммов эстрагона и 500 граммов листа черной смородины — на 50 килограммов томатов.

Зеленые и бурые мелкие томаты заливают 6%-ным рассолом, средние — 7%-ным, крупные — 8%-ным. Красные помидоры заливают 8%-ным рассолом.

Соление огурцов и томатов в стеклянной таре

Весь процесс соления огурцов и томатов в стеклянной таре проходит так же, как при солении их в бочках. Наиболее удобно солить эти продукты в банках емкостью от 3 до 10 литров. В такие банки кладут следующее количество специй (дано в граммах):

Специи	На 3-литровую банку	На 10-литровую банку
Укроп	100	300
Чеснок	10	30
Хрен (корень или листья)	20	60
Перец красный горький, сухой	0,7	2
Лист черной смородины	10	30
Вишневый лист	10	30
Дубовый лист	5	15
Сельдерей (корень или листья)	2	6

Наполненные продуктом банки заливают рассолом соответствующей крепости (0,6—0,7 килограмма соли на 10 литров воды), горлышко банки закрывают пыжом из листьев черной смородины или из укропа, покрывают бумагой или кусочком чистой марли и завязывают шпагатом.

В таком виде посоленные огурцы или томаты (зеленые и бурые) ставят в теплое и темное место для брожения на 5—6 дней. При холодной погоде срок брожения надо продлить до 10 дней. Конец брожения определяют по цвету огурцов (они становятся слегка желтоватыми), а также по вкусу. За этот срок брожение в основном будет закончено. После этого тщательно очищают горлышки банок от пены и доливают банки рассолом так, чтобы он немного вытекал через край. Затем банки закатывают и ставят в наиболее прохладное место. Таким местом может быть погреб или земляная яма (рис. 1).

Огурцы и томаты, посоленные в стеклянной таре и герметически закрытые, можно хранить до наступления холодов при температуре не выше 15°С. Такая примерно температура держится летом в земляной траншее (яме), закрытой сверху небольшим слоем земли, а также в погребе. С наступлением

холодов эту продукцию можно хранить в помещениях с температурой до минус 6°. При хранении в помещении с более низкой температурой рассол замерзает, а банки могут лопнуть.

Траншею (яму) копают с таким расчетом, чтобы верх банок уходил в землю на 10—15 сантиметров от края траншеи. Крышки банок смазывают жиром или тавотом и закрывают бумагой. На крышки кладут тес или фанеру, после чего яму засыпают землей.

Рис. 1. Траншея для хранения соленых огурцов в стеклянной таре.

Во время хранения огурцов и помидоров иногда с банок срываются крышки. Это происходит из-за того, что их хранят в теплом месте. Брожение (ферментация) соленых огурцов и томатов, как уже говорилось, замедляется или вовсе прекращается при хранении в холодном помещении (на льду, в холодильнике) и возобновляется при перемещении их в более теплое помещение. Чем выше температура, тем интенсивней брожение. В банках при брожении скапливаются газы (углекислота), и под их напором крышки срываются. В этих случаях надо закатать банки новыми крышками и перенести их в более холодное помещение. Эти явления почти не влияют на качество продукции.

При наступлении небольших морозов не надо опасаться замерзания засоленной продукции. Рассол в огурцах и томатах замерзает при температуре минус 6°. Если же банки утеплить чем-нибудь (старыми одеялами, опилками), они выдерживают и более низкую температуру.

К концу брожения кислотность соленых огурцов и томатов (зеленых и бурых) будет не более 1,2%, а содержание соли в рассоле от 3 до 5%. Цвет огурцов должен быть зеленовато-

оливковым, рассол — слегка мутным, приятного аромата и солоноватокисловатого вкуса. Огурцы получаются крепкие, хрустящие.

Уход за огурцами и томатами во время хранения в бочках

Открытые (без второго днища) бочки с солеными огурцами и томатами обычно устанавливают в погребе на деревянные или кирпичные подкладки. Поверх огурцов или томатов, покрытых слоем специй, кладут кружок и на него — небольшой груз (голыш, гранитный камень), чтобы поверх кружка находился рассол. Под кружок кладут холстинку или марлю в 2—4 слоя. По мере появления плесени ее осторожно снимают, а кружок моют горячей водой.

Другой способ заключается в следующем. Кружок кладут на огурцы без груза. Зазоры между кружком и стенками бочки плотно закрывают марлей и посыпают сухой горчицей. На кружок кладут марлю в 1—2 слоя и тоже посыпают сухой горчицей. Это предохраняет продукцию от плесени. Состояние соленых огурцов и томатов во время хранения периодически проверяют, если появилась плесень, марлю снимают и промывают в горячей воде и вновь посыпают сухой горчицей и накладывают на кружок.

Менее всего благоприятны для хранения соленых огурцов и томатов в открытых бочках конец лета и начало осени, когда держится высокая температура воздуха. На этот период приходится подыскивать соответствующие холодные помещения для хранения. Ледник в этом случае — лучшее место для хранения соленых огурцов и томатов. В них брожение идет очень медленно. В помещениях с относительно высокой температурой, 15—20°С, брожение идет быстро, кислота накапливается сверх нормы и огурцы перекисают. Поэтому в целях сохранения качества огурцов и томатов их можно переложить из бочек (после окончания брожения) в банки, закатать жестяными крышками и положить в земляную яму, как указано выше (рис. 1). Перемещая соленые огурцы или томаты из бочек в банки, надо использовать только неокисляющуюся посуду (эмалированные миски, дуршлаг, деревянный ковш). Рассол процеживают через марлю. Можно в рассол добавить уксусную эссенцию — полную столовую ложку на 3-литровую банку или 3 ложки на 10-литровую — это обеспечит более надежное хранение продукции. Но после этого получаются уже маринованные огурцы или помидоры. Вынимать овощи из бочки или банки для текущего употребления лучше деревянной ложкой или половником из нержавеющей стали. Нельзя пользоваться железными черпаками и ни в коем случае не брать огурцы из рассола руками. Вынутые из бочки огурцы и

томаты следует держать обязательно в рассоле и в холодном месте (в холодильнике). Без рассола огурцы и томаты очень быстро портятся, пропадает аромат, изменяется вкус.

Приготовление томатов в собственном соку

Отбирают мелкие плоды, вполне спелые, здоровые, без каких-либо изъянов. Тщательно моют их.

Томатный сок для заливки готовят из совершенно зрелых (можно брать даже мятые и половинки), но не больных плодов: кладут их в кастрюлю и нагревают до разваривания. Затем протирают через сито. Протертую массу можно посолить, добавив 10 граммов (одну чайную ложку) соли на литр сока.

Томаты в собственном соку можно готовить с кожицей или без кожицы. Томаты, отобранные для консервирования без кожицы, бланшируют — опускают в кипяток (в дуршлаге) на 1—1,5 минуты, а затем тут же охлаждают — опускают в холодную воду или льют на них холодную воду: при этом кожица томатов растрескивается и хорошо снимается. Томаты, предназначенные для консервирования с кожицей, прокалывают в нескольких местах вилкой.

Приготовленные для консервирования томаты укладывают в стеклянные банки, заливают предварительно нагретым до кипения томатным соком (протертой массой) и накрывают лакированными крышками. Затем ставят банки в кастрюлю с кипящей водой для пастеризации. Когда сок в банках нагревается до 85°, на что потребуется 10—15 минут, банки вынимают из кастрюли и, не поднимая крышек, закатывают, после чего охлаждают и ставят на хранение в наиболее прохладное место.

Красные томаты в цельном виде с кожицей можно заливать рассолом (25 граммов поваренной соли на 1 литр воды) и пастеризовать так же, как томаты в собственном соку.

Варка томат-пюре

Для приготовления томатного пюре отбирают вполне зрелые плоды любых размеров. Примесь хотя бы небольшого количества незрелых плодов отразится на качестве томатного пюре. В то же время мятые, но зрелые плоды или половинки вполне пригодны для приготовления пюре.

Отобранные плоды тщательно моют, кладут в кастрюлю и нагревают до полного разваривания. Затем сразу же протирают через сито. Для этой цели сито ставят на миску вверх дном, наливают разваренные томаты и протирают широкой (6—8 сантиметров) деревянной лопаткой.

Полученную протертую массу уваривают в тазу для варки варенья (медные тазы для этого непригодны). Для получения пюре массу надо уварить в два с половиной — три раза, т. е. выпарить излишнюю влагу. К примеру, если в таз вмещается 5 литров протертой томатной массы, то после варки ее должно быть 1,6—2 литра. Чтобы точнее определить конец уваривания, надо предварительно налить в таз 2 литра воды и отметить на стенке таза уровень воды острием ножа. Когда увариваемая масса достигнет этой отметки, можно считать уваривание законченным. Обычно уваривание томатной пасты продолжается 30—40 минут.

Сразу заливать все количество массы в таз нельзя. При первом кипении она польется через край. Поэтому сначала заливают половину приготовленного количества, и по мере уваривания добавляют небольшими порциями остальную часть. Варить томат-пюре надо на сильном огне. При слабом огне будет больше пригара и пюре получится темно-коричневым.

В конце варки загустевшую массу необходимо беспрерывно помешивать, не допуская пригорания. Помешивать можно деревянной лопаткой, которой протирали разваренные томаты. Во избежание ожога глаз брызгами горячей массы желательно надеть предохранительные очки.

Готовое пюре сразу же после варки, еще в горячем виде, раскладывают в полулитровые или литровые банки и немедленно закатывают. Банки и крышки предварительно выдерживают 5—10 минут в кипящей воде. Закатанные банки кладут в кипящую воду на 15—20 минут для стерилизации, после чего ставят их на хранение в наиболее прохладное место при температуре не выше 15°.

В конце варки в пюре можно добавить 10% соли (100 граммов на литровую банку), тогда можно хранить пюре некоторое время без закатки, но при условии, что пюре будет положено в

предварительно прокипяченные банки, плотно закрытые и поставленные на хранение в наиболее холодное место при температуре 5—10°.

Квашение капусты

Для квашения пригодны все сорта капусты, за исключением ранней капусты №1, которая выращивается для потребления в свежем виде, и поздних сортов (Амагер, Белорусская и другие), предназначенных для зимнего хранения в свежем виде. Однако при необходимости можно заквашивать и эти сорта.

В свежей капусте содержится много витамина С, очень нестойкого и легко разрушающегося под воздействием кислорода воздуха.

Витамин С быстро разрушается, если капуста хранится продолжительное время, особенно в измельченном виде.

В квашеной капусте, если правильно вести процесс квашения и хранения, витамин С сохраняется очень хорошо.

По способам обработки различают три вида квашеной капусты: шинкованную — нарезанную ленточками длиной не менее 6 сантиметров и шириной от 3 до 4 миллиметров, рубленую — квадратиками размером от 5 до 10 миллиметров; целыми кочанами.

Шинкуют капусту ножами, а рубят сечками или лопатами в деревянных корытах. Сечки или лопаты остро оттачивают: если лопаты тупые, капуста получается мятой, худшего качества. Чаще всего капусту рубят двумя (спаренными) лопатами, причем острие лопат не должно касаться дна корыта. Корыто и лопаты перед началом работы должны быть тщательно вымыты и ошпарены кипятком. Сначала корыто заполняют капустой наполовину, в в процессе измельчения добавляют вторую порцию, потом третью. Капусту рубят до полного измельчения, несколько раз перелопачивают деревянными лопатами, т. е. слой капусты со дна и от краев корыта кладут наверх. Нельзя перелопачивать капусту железными лопатами, потому что они срезают с днища и стенок корыта древесину, которая засоряет капусту. Рубленую капусту немедленно укладывают в бочки.

По мере заполнения бочки капусту равномерно пересыпают солью из расчета 2,5 килограмма соли на центнер капусты. Нельзя класть соль в бочку кусками или небрежно насыпать кучками: в местах наибольшего скопления соли капуста почернеет и испортится.

В качестве специй в капусту кладут от 1,5 до 3,0 килограммов моркови на центнер капусты. Морковь нарезают кружочками толщиной до 2 миллиметров, квадратиками или лапшинками длиной до 3 сантиметров и толщиной до 5 миллиметров. Разрешается добавлять семена тмина (0,05% к весу сырья) и

кориандра (до 0,02%). Кладут также яблоки (Антоновку) — до 6 килограммов на центнер капусты. Не рекомендуется прибавлять тмин вместе с яблоками.

Тмин или кориандр смешивают с солью.

Морковь закладывают равномерно, по мере загрузки бочки капустой. Яблоки (цельные) опускают в лунки глубиной до 10 сантиметров. Яблоки, нарезанные ломтиками, укладывают на поверхности утрамбованного слоя, засыпают рыхлым слоем капусты и после этого продолжают осторожно трамбовать, чтобы не повредить их.

Бочки заполняют капустой выше бортов приблизительно на 1/5 или на ¼ высоты. Так, если высота бочки 0,8 метра, то надо положить капусту сверх бортов на 16—20 сантиметров.

Для того чтобы капуста не рассыпалась, делают поверх бочки бандаж высотой 10 сантиметров из фанеры.

При квашении целых кочанов капусты их тщательно сортируют и очищают, а затем укладывают в бочку и заливают 6%-ным рассолом.

Ниже приводим примерные рецепты для квашения капусты. Расход сырья, соли и специй рассчитан в килограммах на 1 центнер квашеной капусты.

1.	Капуста свежешинкованная или рубленая	118
	Морковь очищенная	3
	Соль	3
2.	Капуста рубленая	118
	Морковь очищенная	3
	Тмин	0,05
	Соль	3
3.	Капуста свежешинкованная или рубленая	112
	Морковь очищенная	3
	Яблоки	6
	Соль	2,8
4.	Капуста свежешинкованная	112
	Морковь очищенная	3
	Перец черный	3 грамма
	Лавровый лист	3 грамма
	Яблоки дольками	6
	Соль	2,8

Последний слой капусты в загруженной бочке покрывают свежими чисто вымытыми листьями и двойным слоем предварительно прокипяченного в воде холста или марли. Затем кладут чистый подгнетный круг. На круг ставят груз (гнет), вес которого составляет не менее 10% от веса заложенной капусты. Так, при закладке в бочку 100 килограммов капусты подбирают гнет весом не менее 10 килограммов. Гнет укладывают немедленно после закладки капусты.

На всю поверхность подгнетного круга кладут груз из твердых камней. Камни предварительно тщательно моют, ошпаривают кипятком или окуривают серой. Нельзя использовать в качестве груза известковые камни, песчаник, сланец, камни из цемента, а также металлический груз. Но груз из камней не очень удобен, поэтому можно применять различные приспособления, например воду в посуде.

Под давлением груза капуста оседает и покрывается рассолом. Если в течение нескольких часов рассол на поверхности капусты не появился, значит бочка где-то дала течь. Из такой бочки капусту надо сразу же переложить в другую, так как без рассола порча капусты неизбежна.

Брожение в бочках с капустой проходит нормально при температуре 18—20°. На второй-третий день на поверхности рассола появляется пена, что указывает на начало брожения. При благоприятных условиях брожение может закончиться через 12 дней.

К концу брожения рассол из зеленоватого становится светлым, исчезает горьковатый вкус, капуста приобретает светло-янтарный цвет и нормальный вкус, хрустит на зубах.

Пену, образовавшуюся на поверхности рассола во время брожения, осторожно снимают черпаком из неокисляющегося материала, например из алюминия, или из деревянного обруча с натянутым на него полотном.

По мере созревания капусты гнет ослабляют, одновременно следя за тем, чтобы рассол немного выступал на поверхности капусты.

По окончании ферментации капусту хранят при температуре не выше +5°. При более высокой температуре происходит повышение кислотности и даже порча капусты.

Чтобы предохранить верхний слой капусты от порчи (плесени), на подгнетный круг кладут марлю или чистую мешковину так, чтобы были плотно закрыты зазоры между подгнетным кругом и стенками бочки. Поверхность круга, особенно по краям, присыпают сухой горчицей.

Приготовление капусты провансаль

Эту капусту готовят из смеси квашеной капусты, маринованных косточковых плодов, винограда, а также клюквы, брусники, моченых яблок и других видов плодов с добавлением сахара и растительного масла.

Целые кочаны квашеной капусты освобождают от кочерыжки, от разных дефектов, шинкуют или рубят на квадратики размером примерно 3×3 сантиметра. Можно использовать шинкованную капусту из бочек.

Маринованные косточковые плоды и виноград предварительно сортируют, отбирают цельные, не мятые и не заболевшие плоды, без плодоножек. Моченые яблоки режут на дольки, удаляя сердцевины. Клюкву и бруснику моют чистой холодной водой, отбирают только цельные, доброкачественные ягоды. Сахарный песок просеивают через сито. Масло фильтруют через марлю.

Смешивают все деревянной веселкой на лотках из дерева или из других неокисляющихся материалов. Смесь кладут в чистые банки и заливают процеженным через марлю маринадом из плодов и ягод.

Капуста провансаль при температуре выше 5° начинает быстро портиться, поэтому необходимо обеспечить для ее хранения соответствующие температурные условия.

Приводим примерные рецепты для приготовления капусты провансаль (расход продуктов дан в килограммах):

1.	Капуста рубленая из цельноквашеных кочанов	5,0
	Капуста шинкованная квашеная	1,8
	Смесь маринованных косточковых плодов и винограда	1,4
	Масло растительное	0,6
	Сахар	0,8
	Горчица столовая (разведенная)	0,01
	Маринадная заливка из-под маринованных косточковых плодов	0,4
2.	Капуста рубленая из цельноквашеных	6,0

	кочанов	
	Сахар	0,8
	Масло оливковое	0,8
	Горчица столовая (разведенная)	0,01
	Клюква или брусника	0,5
	Маринованные косточковые плоды	0,5
	Маринованный виноград	0,5
	Яблоки моченые дольками	0,5
	Маринад из-под косточковых плодов	0,4
3.	Капуста рубленая из цельноквашеных кочанов	4,0
	Капуста шинкованная квашеная	2,0
	Компот из сливы	0,5
	Компот из крыжовника	0,5
	Компот из черной смородины	0,2
	Яблоки свежие дольками	0,8
	Виноград свежий	0,5
	Сахарный песок	0,5
	Масло оливковое	0,5
	Сироп из компотов	0,5

Квашение свеклы

Для квашения свеклы отбирают цельные, здоровые темно-красные клубни. Корнеплоды весом свыше 500 граммов разрезают на 3—4 части.

Свеклу очищают от хвостиков ботвы и кожицы. После очистки свеклу, чтобы она не потемнела, кладут в чистую воду. Перед укладкой в бочки ополаскивают чистой водой под душем или из лейки.

Заквашивают свеклу обычно в бочках, но можно квасить и в стеклянных банках. Уложенную в тару свеклу сразу же заливают 3—4%-ным раствором поваренной соли и покрывают чистым деревянным кругом, на который помещают груз — вес его должен быть равен 5% веса свеклы. Рассол должен выступать над поверхностью подгнетного круга не менее чем на 10 сантиметров.

Брожение (ферментация) проходит нормально при температуре 20° и заканчивается через 10—12 дней.

Во время брожения на поверхности рассола появляется пена, которую следует периодически снимать, иначе заквашенная продукция может испортиться. Пену снимают чистым черпаком из неокисляющегося материала.

Из столовой квашеной свеклы получается продукт хорошего качества. Свекольный сок (квас) имеет приятный кислый вкус, его используют для приготовления первых блюд и как полезный напиток.

После окончания брожения квашеную свеклу хранят при температуре от 0 до 5°.

В стеклянной таре свеклу заквашивают так же, как в бочке, но после окончания квашения банки закатывают и хранят при таких же условиях, как огурцы, засоленные в стеклянных банках.

Соление (квашение) арбузов

Для засолки отбирают цельные, спелые и здоровые арбузы, без плодоножек, разнообразной формы и окраски. Мякоть арбузов должна быть плотной, сочной и может быть разнообразной окраски. Перед солением арбузы сортируют на крупные (диаметром от 25 сантиметров и выше) и мелкие (диаметром до 25 сантиметров), тщательно моют в чистой питьевой воде.

Арбузы перезрелые, треснувшие, битые, подмороженные, с плесенью и гнилостными пятнами в засолку не годятся.

Для того чтобы арбузы быстро пропитались рассолом, кожицу их в 10—12 местах прокалывают острой деревянной иглой.

Вымытые арбузы укладывают в бочки емкостью до 200 литров и заливают рассолом (8—10 килограммов соли на 100 литров воды). Для мелких арбузов берут менее крепкий рассол — 8%-ный, а для крупных более крепкий — 10%-ный. Никаких специй не добавляют.

Арбузы накрывают деревянным кругом, на который кладут груз, вес которого составляет 5% от веса арбузов. После заливки рассолом бочки с арбузами оставляют под навесом или в другом крытом помещении на 2—3 дня на первый период брожения (ферментации). После окончания первого периода брожения арбузы ставят в помещение при температуре от 0 до 5°, где брожение заканчивается через 25—30 дней. В более теплых помещениях брожение заканчивается быстрее. К концу хранения в арбузах накапливается от 1 до 1,2% кислот.

Квашеные арбузы не должны иметь пустот. При разрезе мякоть должна быть мягкой, приятного сладкого вкуса, с характерным запахом арбузов. Рассол должен быть прозрачным или слегка помутневшим, не тягучим и без запаха плесени.

Мочение брусники

Отбирают хорошие, зрелые ягоды, очищают от мусора, промывают в чистой питьевой воде, засыпают в стеклянные банки или бочки и заливают 15—20%-ным сахарным сиропом (на 10 литров воды 1,8—2,5 килограмма сахару). Можно добавить немного пряностей — гвоздики, корицы, а также половинки яблок.

Залитая сахарным сиропом брусника должна пройти период ферментации (брожения) при температуре +18—20°С. Для этого бруснику в банках или бочках оставляют в этих условиях на 2—3 дня. В этот период происходит бурное брожение брусники. По окончании его бочки и банки доливают сиропом, банки закатывают и ставят на хранение в наиболее прохладное место не выше +15°С. Бочки тоже ставят в приготовленное помещение и наблюдают за состоянием брусники в них так же, как и за моченными яблоками.

Переработка грибов

Свежие грибы — продукт скоропортящийся. Они не выдерживают даже кратковременного хранения. Поэтому для заготовок впрок их необходимо перерабатывать — сушить, солить, мариновать.

Надо знать, что все грибы делятся на три группы: **трубчатые, или губчатые**, у которых нижняя часть шляпки напоминает губку, состоящую из множества мельчайших трубок (к ним относятся белые, подберезовики, подосиновики, маслята и др.); **пластинчатые**, у которых нижняя часть шляпок состоит из пластинок (к ним относятся сыроежки, опята, свинушки, чернушки, лисички, шампиньоны и др.); **сумчатые**, состоящие как бы из многих сумок (к ним относятся трюфели, сморчки, строчки).

Особенно ценными считаются белые грибы, о приготовлении их мы расскажем отдельно.

Варка белых грибов

Для варки лучше отбирать мелкие и крепкие грибы без червоточин и других дефектов. Крупные грибы используют для сушки.

Отобранные грибы очищают от лесного сора и прилипшей земли, заливают холодной, слегка подсоленной водой, затем тщательно моют и укладывают в кастрюлю для варки.

Мелкие грибы с короткими толстыми ножками консервируют в целом виде. Обрезают только ту часть ножки, которая находилась в земле. Длинные ножки обрезают (на расстоянии 3 сантиметров от шляпки), их можно использовать для сушки или для других целей.

Уложенные в кастрюлю грибы заливают небольшим количеством воды так, чтобы дно кастрюли было покрыто водой, после чего грибы начинают варить.

В начале варки грибы осторожно помешивают веселкой, не допуская пригорания их ко дну и стенкам кастрюли.

Грибы варят в течение 5—8 минут, считая с момента закипания. Во время варки с грибов снимают пенки. В грибы добавляют соль и специи. Состав и количество их указаны ниже, в расчете на 1 килограмм свежих грибов:

Лимонная кислота	1/3 чайной ложки
Поваренная соль	50 граммов
Перец душистый	5 зерен
Гвоздика	3 звездочки
Корица	0,2 грамма
Лавровый лист	3 листика
Уксусная эссенция	2 чайные ложки

Все специи, кроме уксусной эссенции, добавляют в грибы во время варки, а уксусную эссенцию — в самом конце варки или после варки, перемешивая со всей массой грибов.

Грибы считаются сваренными, если они тонут в рассоле. Конец варки определяют следующим образом: в стакан или стеклянную банку, заполненную на ¾ водой, опускают гриб, взятый из кастрюли, если гриб остается на поверхности, варку продолжают, если тонет — прекращают. Очень важно, чтобы грибы не переварились: из-за переваренных (мягких, дряблых) грибов рассол помутнеет.

Продолжительность варки крепких молодых и крупных грибов различная. Крупные перестоявшие грибы варятся быстрее, чем мелкие молодые. Поэтому смешивать их для варки нельзя.

По окончании варки грибы быстро охлаждают, помещая

кастрюлю, в которой варились грибы, в холодную воду. Охлажденные грибы перекладывают в другую тару, в которой они должны храниться. Для этой цели пригодны деревянные бочки, глиняные и стеклянные банки.

Во время варки из грибов выделяется сок. По питательности он не уступает грибам, и выливать его не следует. Рассола в грибах должно быть 18—20% (около 1/5 веса грибов). Остаток рассола можно использовать для кулинарных целей.

Уложенные в бочку или другую тару грибы покрывают марлей, сложенной в 4 слоя, или холстинкой, на нее кладут деревянный круг, предварительно чисто вымытый и ошпаренный кипятком, а на круг — второй слой марли и груз, вес которого составляет не более 5% веса грибов. Второй слой марли слегка посыпают сухой горчицей для предохранения продукта от плесени.

Во время хранения следят за состоянием грибов, не допуская появления на них плесени. Периодически проверяют кружок и марлю и, если появилась плесень, тщательно моют и после ошпарки кипятком вновь укладывают в бочку. Во время осмотра грибов удаляют заплесневевшие, грибы с несвойственным им запахом.

Лучше всего хранить грибы в стеклянных банках, закатанных жестяными крышками. В этом случае сваренные грибы в горячем виде перекладывают в банки емкостью от 0,5 до 3 литров, немедленно закатывают и охлаждают. Банки и крышки перед употреблением выдерживают в кипящей воде 5—10 минут. В такой таре грибы можно хранить до наступления холодов в погребе или в земляной траншее (рис. 1). Железные крышки при этом надо предохранить от сырости, смазав их жиром или тавотом.

Грибы, сваренные с уксусной эссенцией, считаются маринованными. Потреблять их могут не все. Грибы можно варить без добавления уксусной эссенции, с теми же приправами (специями), но с большим количеством соли (до 60 граммов соли на 1 килограмм грибов). Чем дольше предполагается хранить грибы, тем больше надо класть соли. Специи, добавляемые в грибы, можно комбинировать в зависимости от вкуса потребителя.

Хранить грибы в открытой таре следует в наиболее холодном помещении при температуре не выше 8—10° и не ниже −6°С.

Варка других трубчатых грибов

Для варки отбирают молодые, крепкие грибы — подберезовики, подосиновики, маслята — заливают чистой водой в ведре или другой посуде и оставляют на 30 минут, чтобы отмокли приставшие к ним земля и сор, а затем грибы моют под душем.

Маслята очищают от кожицы и срезают у них ножки, оставляя по 1,5 сантиметра под шляпкой. У подосиновиков и подберезовиков оставляют под шляпкой по 3 сантиметра ножки.

Время варки для каждого вида грибов разное, поэтому варить их надо отдельно. Так, подосиновики как более крепкие грибы варятся дольше. Маслята полезно сначала отварить в подсоленной воде (25 граммов соли на 1 литр воды), откинуть на решето, а затем варить в маринаде. В этом случае они приобретают белую окраску.

В подберезовики, подосиновики и маслята добавляют соли, специй, уксусной эссенции и лимонной кислоты столько же, сколько в белые грибы, и варят так же, как белые грибы, только время варки для каждого вида грибов будет разное, в среднем 5—8 минут.

Время варки во многом будет зависеть также от консистенции (мягкости) грибов. Необходимо тщательно следить за режимом варки и не допускать переваривания грибов.

Трубчатые грибы, кроме белых, сваренные без уксуса, с добавлением указанных ниже (в расчете на 1 килограмм) специй имеют очень приятный вкус.

Лимонная кислота	¼ чайной ложки
Поваренная соль	60 граммов
Лавровый лист	3 листика
Укроп	30 граммов
Чеснок	10 граммов

При желании вместо лаврового листа можно добавить черносмородинный лист — до 20 граммов на 1 килограмм грибов.

Лимонную кислоту кладут перед варкой, соль, укроп и лавровый лист — в начале кипения, а чеснок — в конце варки. После варки укроп можно выбросить.

Приготовленные таким образом грибы уже являются пищевым продуктом, а не закусочным, так как в них нет уксусной эссенции.

Хранить эти грибы можно в крупной посуде (в бочках, кадках) без герметической укупорки, но в наиболее холодном месте (в

холодильнике, леднике, холодном погребе). В мелких стеклянных банках (с герметической укупоркой) пастеризованные грибы можно хранить при более высокой температуре, но лучше всего в траншее, как указано на рис. 1.

Можно из свежих грибов приготовить полуфабрикат. Для этого их варят без специй, добавляя только одну соль (50—60 граммов на 1 килограмм свежих грибов), кладут в банки и закатывают. Впоследствии эти грибы используют для приготовления первых блюд, начинки для пирогов или жарят.

Варка пластинчатых грибов

Среди пластинчатых грибов есть много ядовитых, поэтому перерабатывать для длительного хранения рекомендуется только те грибы, которые хорошо известны.

Подготавливают эти грибы к варке так же, как и трубчатые, а процесс варки несколько иной.

Прежде всего эти грибы надо отварить в соленой воде (20 граммов соли на 1 литр воды) и откинуть на решето, затем вновь положить в кастрюлю, залить чистой водой и варить при кипении в течение 5 минут, добавив следующие специи (в расчете на 1 килограмм свежих грибов):

Соль поваренная	50 граммов
Лавровый лист	4 листика
Душистый горошек	6 горошин
Уксусная эссенция	2 чайные ложки

Можно добавить другой набор специй:

Лимонная кислота	¼ чайной ложки
Соль поваренная	50 граммов
Черносмородинный лист	20 граммов
Укроп	30 граммов
Чеснок	10 граммов

Сваренные грибы помещают в деревянные кадочки или в стеклянные банки и закатывают.

Пластинчатые грибы можно варить до готовности с добавлением только соли (60 граммов на 1 килограмм грибов). Затем уложить их в стеклянные банки и закатать.

Рис. 2. Барабан для тепловой обработки продуктов.

Для предохранения грибов от возможной порчи при хранении в относительно теплых помещениях лучше всего после закатки грибы стерилизовать в кипящей воде. Для этой цели можно использовать простейшее приспособление из двух деревянных или стальных кружков, между которыми зажимают стеклянные банки (рис. 2 и 3) — это приспособление ставят для нагревания в кастрюлю. Время стерилизации для банок емкостью 0,5 литра — 10 минут, а для литровых банок — 15—20 минут после начала кипения воды.

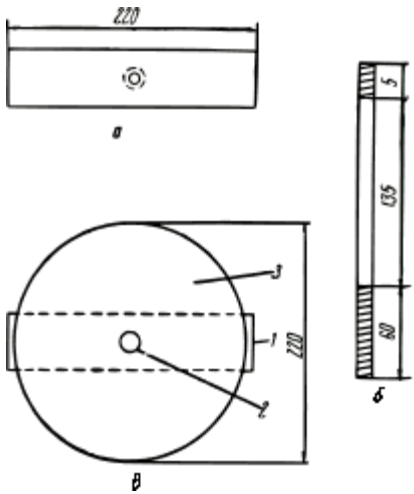


Рис. 3. Схема устройства барабана:

а — верхняя и нижняя стальные пластинки с отверстием (в верхней пластинке отверстие 12 *мм*, в нижней *10 мм*); *б* — штырь; *в* — деревянный круг с нижней пластиной: *1* — нижняя пластинка; *2* — штырь; *3* — нижний деревянный круг.

Такое приспособление используют для стерилизации любых продуктов в закатанных стеклянных банках.

Засолка грибов

Солить в сыром виде можно рыжики, грузди, волнушки, белянки, сыроежки и валуи.

Для соления отбирают вполне свежие молодые, крепкие грибы. Грибы переросшие, червивые и ломаные солить нельзя.

Каждый вид грибов солят отдельно.

Перед засолкой грибы тщательно моют. Сначала их помещают в бочку, кадку или ведра для отмочки прилипшей грязи и лесного сора, а затем ополаскивают под душем. Ножки отрезают, оставляя 1—2 сантиметра под шляпкой.

Рыжики для засолки сортируют по размерам на мелкие, средние и крупные. Но можно солить вместе грибы всех размеров, если их собрано мало.

Грузди имеют горький привкус. Для удаления этого привкуса их перед засолкой вымачивают в холодной воде в течение 3 суток, меняя воду не менее трех раз в сутки. Вымачивают грибы в холодном помещении или чаще меняют воду (через каждые 3—4 часа). При вымочке в теплом помещении грибы могут закиснуть.

Волнушки и белянки готовят к засолке так же, как грузди. Готовность их после вымочки определяют по ломкости шляпок. Если шляпка не ломается, а гнется — грибы можно солить.

Валуи для засолки отбирают только молодые, мелкие. Края шляпок этих грибов должны примыкать к ножке. Ножки обрезают вровень со шляпкой. Валуи вымачивают в течение трех суток, 5 раз в сутки меняя воду. После вымочки валуи, сложенные в корзины, ошпаривают крутым кипятком.

Засаливают пластинчатые грибы в бочках или другой таре, подготовленной надлежащим образом.

Дно бочек посыпают тонким слоем поваренной соли, после чего начинают укладывать грибы рядами, шляпками вниз. Каждый ряд грибов пересыпают солью (600 граммов соли на 10 килограммов грибов). После заполнения бочки грибами на последний ряд грибов кладут деревянный круг, а на него — груз из камней (гранит, голыши); вес груза должен быть равен половине веса грибов.

Через несколько дней, когда грибы в бочке осядут и выступит рассол, часть рассола сливают, а бочку дополняют грибами и вновь оставляют под гнетом. Когда грибы вторично осядут, снова часть рассола сливают, и бочку снова дополняют грибами. На верхний ряд грибов кладут чистые капустные листья, а бочку закупоривают. Хранят грибы в холодном погребе или в леднике

при температуре от 0 до −5°.

В более мелкой таре грибы засаливают так же, как в бочках. После осадки грибов на них кладут чистый деревянный круг с грузом.

За солеными грибами ухаживают так же, как за маринованными.

Соленые грибы можно консервировать. Для этого их кладут в стеклянные банки, заливают 3%-ным рассолом и нагревают в кипящей воде, после чего банки закатывают и ставят на хранение в наиболее прохладное место.

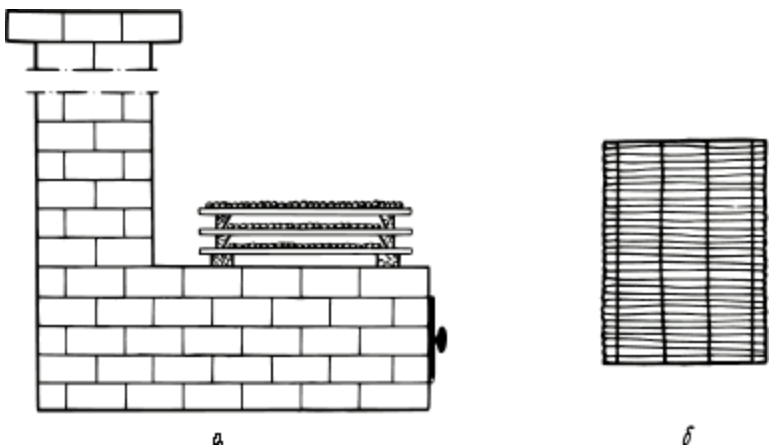
Сушка грибов

Сушить можно все съедобные трубчатые грибы. В отличие от белых грибов другие грибы после сушки становятся черными.

Пластинчатые грибы обычно не сушат, и в продаже их нет. Для сушки отбирают грибы всех размеров, но совершенно здоровые и не червивые. Перестоявшие грибы сушить не следует.

Предназначенные для сушки грибы не моют. Их тщательно очищают от лесного сора и прилипшей земли. Сушить свежие грибы надо в день сбора. Они не могут долго храниться, особенно крупные.

В домашних условиях грибы сушат в русских печах, над плитами, на солнце и около других источников тепла.



а *б*

Рис. 4. Сушка грибов, плодов и овощей на плите:
а — дровяная плита с тремя решетками, *б* — решетка из очищенного лозняка.

Для сушки над газовой или дровяной плитой можно рекомендовать следующее приспособление. Из ивовых прутьев плетут редкие решетки с ячейками в 1—2 сантиметра. Эти решетки с разложенными на них грибами кладут на плиту одна на другую на подставки из кирпичей (рис. 4).

Если грибы сушат на газовой плите, то над горелками на высоте 3—4 сантиметров кладут лист железа. На дровяной плите раму устанавливают на кирпичи с таким расчетом, чтобы можно было опустить ее пониже к плите или поднять в зависимости от интенсивности горения топлива. На газовых плитах температуру сушки грибов можно регулировать, изменяя режим горения газа. Начальная температура сушки не должна превышать 40—45°, а по

мере подсыхания грибов ее можно увеличить.

При сушке грибов в русской печи также необходимо соблюдать температурный режим сушки. В русских печах грибы сушат в два приема (два дня). В первый день грибы помещают в слабо натопленную печь, а во второй — в более жаркую печь. Грибы в русскую печь ставят на сите из нержавеющего металла или из очищенного лозняка на подставке высотой 4—5 сантиметров. При этом заслонку помещают на подставки высотой 2—3 сантиметра для доступа в печь свежего воздуха. Влажный воздух будет выходить через щели между заслонкой и челом печи.

При высокой начальной температуре сушки (выше 45°) грибы сварятся и будут уже не сушеные, а вареные. Такие грибы не будут иметь вкуса и аромата сушеных, а белые к тому же станут серо-грязными.

Для сушки на солнце грибы помещают в специальную сушилку на плетенке из очищенного лозняка. Для этого сбивают ящик любого размера (например, $80 \times 60 \times 30$ сантиметров). Сверху такой ящик закрывают стеклом так, чтобы с боков остались отверстия по 5 сантиметров для вентиляции. Ящик ставят по отношению к солнцу под прямым углом. Грибы сушатся быстрее, когда сушилка продувается ветром. В средней полосе этим способом можно сушить грибы только в летние жаркие дни.

Хранение свежих плодов

В домашних условиях свежие плоды хранят в подвалах, подпольях, омшенниках и других местах. Такое хранение нельзя считать надежным. В подвалах и подпольях яблоки хранят обычно вместе с картофелем и овощами, отчего яблоки быстро приобретают посторонние запахи и изменяют вкус. Кроме того, близкое соседство картофеля и овощей способствует более быстрому заражению яблок болезнями и порче.

Яблоки и груши очень легко воспринимают посторонние запахи и их надо оберегать от «пахучих соседей».

Для нормального хранения плодов необходимы следующие условия: равномерная температура в пределах от 5 до 0° и нормальная относительная влажность воздуха в пределах от 85 до 95%. Необходимо также регулярное поступление свежего воздуха. Такие условия для хранения плодов в неприспособленных для этой цели помещениях создать очень трудно.

В настоящее время коллективные сады рабочих и служащих вступили в пору плодоношения, и в связи с этим возникает вопрос — где хранить плоды в свежем виде?

В последнее время некоторые коллективы садоводов начали строить коллективные хранилища для свежих яблок и груш. В частности в Подмосковье было построено плодохранилище из кирпича с перекрытием из железобетонных плит размером 20×12 *м*; со всех сторон оно засыпано слоем земли сверху донизу под углом 50°. На крышу (на железобетонные плиты) положен слой шлака в 40 сантиметров, по шлаку — цементная связка и 3 ряда рубероида на битуме.

В этом хранилище имеется 200 индивидуальных секций, по одной секции для каждого члена коллектива. В каждой секции размером 85×70 сантиметров и высотой 2,9 метра имеются 3 полки: первая на высоте 0,8, вторая на высоте 1,6 и третья на высоте 2,4 метра от пола (рис. 5 и 6).

Плоды закладывают на зимнее хранение в ящиках или укладывают на полки рядами так, чтобы за ними можно было постоянно наблюдать. Верхнюю секцию загружают, как правило, консервами собственного производства — варенье, компоты, повидло и пр. в герметической упаковке. Общая кубатура каждой секции составляет 1,6 $м^3$. В такую секцию можно поместить 500—700 килограммов свежих яблок и груш и некоторое количество консервированной продукции. Каждая секция закрывается дверью.

На строительство этого плодохранилища затрачено около

15 тысяч рублей.

Благодаря удачной теплоизоляции в хранилище в течение последних зим, несмотря на сильные морозы в январе и феврале, температура ниже 0° не опускалась. В зимние месяцы средняя температура воздуха в хранилище на высоте 1,5 метра находилась на уровне плюс 1—1,5°. Отсюда следует, что такого типа плодохранилища можно строить без отопления.

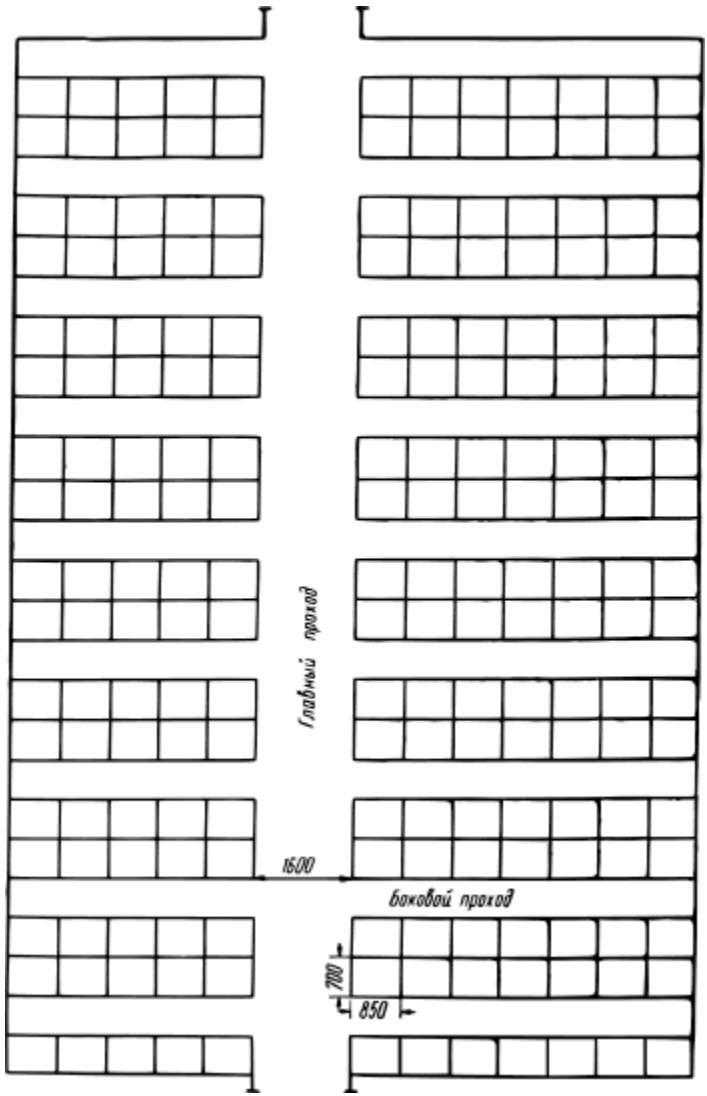


Рис. 5. Схема коллективного плодохранилища.

Смена воздуха в хранилище осуществляется вентилятором мощностью около 2 киловатт. Воздух нагнетается по воздуховодам равномерно во все отделения. Во время загрузки

хранилища и в первый месяц хранения вентилятор работает на вытяжку для удаления терпких запахов. Во время хранения плодов холодный воздух, поступающий сверху, равномерно опускается, вытесняя кверху теплый. Таким образом обеспечивается равномерный и медленный обмен воздуха в хранилище, что очень важно для создания наилучших условий хранения свежих плодов.

Заложенные на зимнее хранение яблоки хорошо сохраняются в течение всей зимы, а такие сорта, как пепин шафранный, уэлси, славянка, скрыжапель, бабушкино — до апреля — мая.

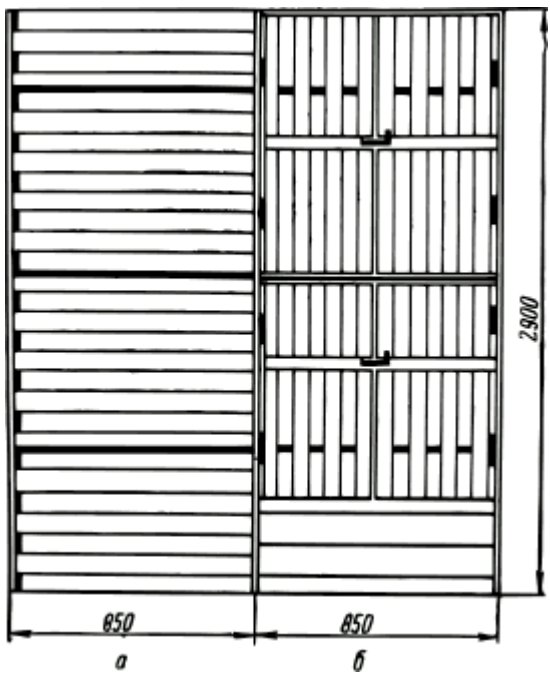


Рис. 6. Индивидуальные секции плодохранилища:

а — секция показана без дверок; *б* — такая же секция с дверками.

Однако практика показала, что закладка плодов на зимнее хранение в эти хранилища начинается, в силу особых условий, раньше нормального срока, когда хранилище еще не подготовлено к приемке плодов, недостаточно охлаждено.

Такое явление объясняется тем, что члены садоводческих коллективов не имеют возможности в осенние месяцы часто посещать сады и вынуждены закладывать на хранение все плоды в более ранние сроки. При этом кладут плоды ранних сортов, т. к. у них нет другого места для их хранения. Все это очень затрудняет работу по закладке и хранению плодов, приводит к сокращению

срока хранения и к излишним потерям плодов.

В связи с этим целесообразно рекомендовать садоводческим коллективам строить коллективные плодохранилища с холодильными установками, которые, хотя и удорожат строительство на 40—50%, создадут необходимые удобства. При наличии холодильной установки закладку на хранение плодов можно будет производить в более ранние сроки — удлинится срок хранения и сократятся потери плодов при хранении.

Большое влияние на лежкоспособность яблок оказывает правильная подготовка плодов к хранению. Для хранения отбирают плоды зрелые, чистые и совершенно здоровые. Даже небольшая вмятина на плодах является причиной их заболевания при хранении и такие плоды для длительного хранения становятся непригодными.

Чтобы не повредить плоды при съеме с дерева, их надо собирать руками и класть в корзину, обшитую изнутри мешковиной или с соломой на дне.

На созревших плодах имеется восковой налет, стирать его не следует, так как он предохраняет плоды от проникновения бактерий и грибков. С деревьев, сильно зараженных плодовой гнилью, яблоки надо собирать отдельно и помещать их в хранилище ни в коем случае нельзя. Долго лежать такие яблоки не могут, поэтому лучше переработать их на соки, повидло или высушить.

Перед загрузкой плодохранилище надо дезинфицировать по рекомендации специалистов.

В холодные осенние ночи перед закладкой плодов хранилище следует держать с открытыми дверями для снижения в нем температуры, не допуская осадка росы на стеллажах.

Можно начинать загружать хранилище плодами, когда температура воздуха в нем будет не выше 10°.

Не надо торопиться с закладкой плодов на зимнее хранение, особенно если осень стоит теплая. Перед закладкой плоды необходимо охладить, оставив их в холодную ночь на воздухе. При этом плоды могут увлажниться, тогда их перед закладкой следует подсушить.

Если в хозяйстве нет никакого помещения для хранения плодов, можно хранить их в неглубоких земляных траншеях (рис. 7). В незатопляемых осенними или весенними водами местах роют траншею в соответствии с размерами ящиков. Стены траншеи и дно обивают тесом, железом или поверх теса набивают железную сетку для предохранения от грызунов. В траншею ставят ящики и с наступлением легких заморозков их закрывают соломой. С наступлением морозов дополнительно утепляют

соломой, опилками или другим материалом, сверху кладут хворост для снегозадержания. Слой снега и соломы над ящиками должен быть не менее 1 метра. Такой же слой снега насыпают по бокам траншеи на расстоянии 1 метра от краев траншеи. В течение зимы следят, чтобы снег с траншеи не сдувало. Для этого делают снегозадерживающие устройства: верх снежного бурта покрывают хворостом или вешками.

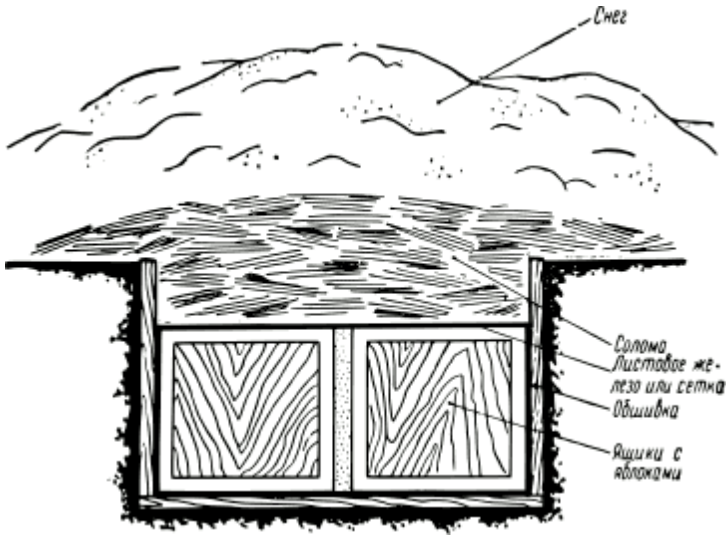


Рис. 7. Траншеи для хранения свежих яблок под снегом.

В таких траншеях следует хранить яблоки зимних сортов. Зимой при низкой температуре их брать из траншеи нельзя. Открывать траншею можно только с наступлением тепла.

Такой способ хранения яблок основан на поддержании температуры в плодах около 0°С, что достигается своевременным накоплением нужного количества снега над плодами. При этом необходимо помнить, что хорошо сохраняет тепло только рыхлый снег.

Хранение свежих овощей

Свежие овощи обычно хранят в погребах или в подпольях. Овощи, так же как и яблоки, хорошо хранятся при низких и ровных температурах воздуха в хранилищах, при достаточной влажности воздуха. Чтобы овощи сохранялись в течение зимы без существенных потерь, температура хранения должна быть близка к 0°. При 5° некоторые овощи — морковь, репа, редька и другие — начинают прорастать, а при более высокой температуре прорастание будет более интенсивным.

Небольшое количество овощей можно сохранить и при отсутствии погреба. Свежую капусту можно сохранить до весны в снегу. Это делается следующим образом. Капусту зимних сортов — Амагер, Белорусская, Московская поздняя и другие снимают с гряд возможно позднее и кладут в буртик, плотно закрытый зелеными капустными листьями. С боков буртика кладут побольше листьев, а верх закрывают слегка. С наступлением первых заморозков буртик дополнительно утепляют соломой, сеном или другими материалами.

Когда выпадет снег, капусту из буртика перемещают в заранее подготовленную траншею и засыпают снегом (рис. 8). Слой снега поверх ямы и с боков должен быть не менее 1 метра. Уже в марте можно по мере надобности брать капусту из траншей. Срок хранения капусты может быть продлен, если ее весной вынуть из ямы и положить в буртик на более высоком месте, засыпать снегом, а сверху закрыть сеном, соломой или другим материалом, предохранив тем самым снег от преждевременного таяния.

В таких траншеях можно хранить все корнеплоды. Но тогда траншею лучше обить тесом.

Морковь перед закладкой в траншеи полезно положить в небольшие ящики и залить раствором глины, доведя его до консистенции густой сметаны. В таком виде морковь прекрасно сохраняется. Вынув морковь из такой траншеи, ее можно будет хранить в глине еще месяца два, до нового урожая, причем качество ее будет высокое. Это новый и весьма перспективный способ хранения небольших количеств моркови.

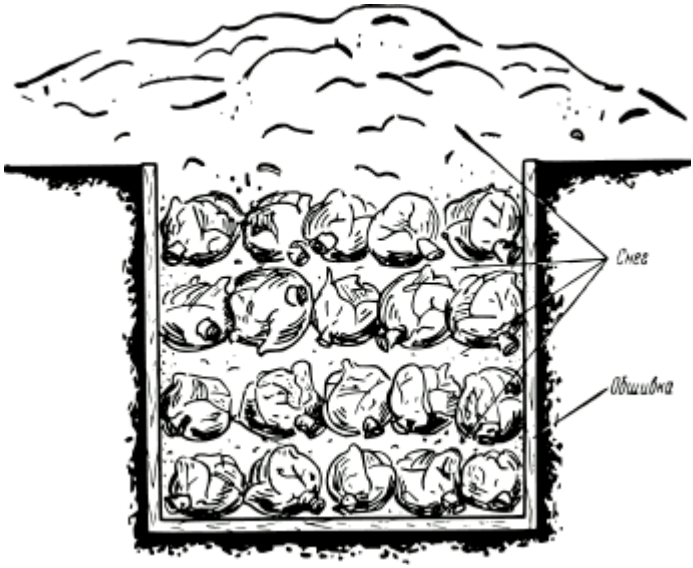


Рис. 8. Снегование свежей капусты в траншее.

Переработка плодов и ягод

В садах примерно половина плодовых деревьев представлена летними или осенними сортами яблок и груш. При хорошем урожае возникает необходимость значительную часть таких плодов использовать на переработку. Кроме того, некоторая часть осенне-зимних сортов яблок опадает в результате повреждений вредителями и сбивается ветром. Такие плоды тоже приходится использовать на переработку. Их можно сушить, делать из них соки, пюре, повидло и другие продукты.

Сушка

Яблоки и груши можно сушить в русских печах, на лежанках, на газовых и дровяных плитах, а также на солнце.

Для сушки отбирают яблоки и груши по возможности одного сорта, но если их мало, можно сушить плоды разных сортов вместе.

Отобранные плоды тщательно моют, сначала в чанах или бочках, а затем под душем (из лейки). Обрезают поврежденные части, вынимают семенные коробочки и режут: яблоки на кружочки толщиной около 1 сантиметра, а груши — на половинки или четвертинки. Подготовленные таким образом яблоки и груши перед сушкой бланшируют, т. е. опускают в кипяток на 1—2 минуты. После бланшировки плоды раскладывают на сита из нержавеющего металла или на решетки, сплетенные из очищенного лозняка, и ставят на сушку.

В русских печах яблоки и груши сушат так же, как грибы: сита или решетки с насыпанными на них слоем до 2 сантиметров плодами ставят в печь на подставки при температуре 65°. В первый день яблоки и груши только подсохнут. Досушивать их надо в печи на другой день уже при температуре 85°. Во время сушки необходимо обеспечить приток свежего и отток влажного воздуха, как это делается при сушке грибов.

На плитах яблоки и груши сушат так же, как грибы, но при более высокой температуре: 65° — начальная и 85° — конечная. Яблоки и груши можно досушивать в духовках на противнях при температуре до 85°.

На лежанках сушить яблоки и груши очень удобно. Лежанки застилают чистой мешковиной или бумагой. Приготовленные для сушки плоды рассыпают тонким слоем. Раза два в течение дня плоды перемешивают. Хорошо подсохшие за день плоды досушивают в печи при более высокой температуре.

Солнечная сушка плодов распространена главным образом в южных районах. В средней полосе сушить плоды на солнце можно только в жаркие и сухие дни. Подготовленные для сушки яблоки и груши насыпают тонким слоем на решетки и выставляют на воздух с наклоном к солнцу так, чтобы лучи его падали под прямым углом. Сушить плоды можно на железных и шиферных крышах, рассыпая их на подстилки из мешковины или бумаги, прижатые к крыше деревянными планками или жердями. Можно также использовать для этой цели солнечные сушилки, описанные в разделе «Сушка грибов».

Таким же способом можно сушить абрикосы, сливу, вишню и

ягоды. При этом необходимо соблюдать тепловой режим сушки, от которого зависит качество готового продукта. Ниже приводим предельные температуры сушки.

	Начальная температура в ˚С	**Конечная температура в ˚С**
Яблоки	65	85
Сливы и вишни	70	75
Абрикосы	60	70
Виноград и груши	65	75
Ягоды	40	60

Мочение яблок

Моченые яблоки — очень хороший продукт с приятным кисловатым вкусом и ароматом, свойственным квашеным продуктам.

Для мочения отбирают плоды только совершенно здоровые, с чистой кожицей. Плоды с нажимами, пятнами, загнившие, поврежденные сельскохозяйственными вредителями для мочения непригодны. Лучшими для мочения считаются антоновка обыкновенная и каменичка, бабушкино, пепинка литовская, анис и другие, имеющие кисло-сладкий вкус.

Раннеспелые сорта яблок, а также яблоки недостаточно кислые, с неплотной мякотью и рассыпчатые для мочения непригодны.

Отобранные для мочения яблоки тщательно моют в ваннах (в чанах, ведрах и других сосудах), а затем ополаскивают под душем. Яблоки мочат в небольших деревянных бочках емкостью 50—100 литров.

Дно и бока бочки выстилают свежей ржаной соломой, тщательно вымытой и ошпаренной кипятком. Яблоки укладывают рядами до середины бочки, перестилают соломой и снова укладывают рядами до верха бочки (желательно каждый ряд яблок перестилать тонким слоем соломы). На последний ряд яблок кладут солому. Вставляют крышки с шпунтовым отверстием, через которое бочку заливают рассолом.

Рассол для замочки яблок, уложенных в бочки, готовят по следующему рецепту: 10 литров воды, 300 граммов сахарного песку, 150 граммов соли, 100 граммов солодового сусла. Часть сахара можно заменить медом из расчета 120 граммов меда вместо 100 граммов сахара.

Солодовое сусло готовят так: на 1 литр воды берут 100 граммов солода, размешивают и нагревают до кипения; ставят для выдержки на 24 часа, затем сусло сливают (без гущи) и добавляют в необходимом количестве к рассолу.

Если нет солода, можно взять 150 граммов ржаной муки либо самим сделать солод из пророщенных семян ячменя или ржи.

Залитые рассолом бочки оставляют для ферментации (брожения) на 8—10 дней при температуре 22—25°. Если процесс брожения будет проходить все время при более низкой температуре, то моченые яблоки получаются худшего качества. Поэтому на период брожения яблоки надо ставить в утепленные помещения, если температура воздуха на открытых местах ниже 18°.

Во время ферментации в бочках образуется пена, которую следует вытеснять, доливая в них рассол.

После окончания ферментации бочки осматривают, устраняют обнаруженные дефекты (утечки), доливают рассол с таким расчетом, чтобы в бочке не осталось воздуха. Сразу же наглухо забивают шпунтовое отверстие деревянной пробкой, подложив под нее чистую мешковину, и ставят на хранение в ледник.

Если яблоки замочены в открытой бочке, то их плотно закрывают чистым деревянным кружком, а поверх бочки кладут второй кружок для защиты от пыли и мусора. Кружок время от времени промывают теплой водой, снимают со стенок образовавшуюся плесень. Однако лучше закрыть яблоки так же, как квашеную капусту (см. стр. 15).

Яблоки из открытых бочек берут по мере надобности деревянными ложками, причем яблоки надо обязательно держать в рассоле, так как без рассола они быстро темнеют.

Если нет бочек, мочить яблоки можно в больших стеклянных банках емкостью от 3 до 10 литров. Процесс мочения яблок в стеклянной таре тот же, что и в бочках, только ржаную солому для перестилки яблок надо измельчить и хорошо пропарить в кипятке, чтобы она была мягкой. Ржаную солому можно заменить черносмородинным и вишневым листом.

После окончания брожения банки доливают рассолом доверху и закатывают жестяными крышками. Хранить банки с моченными яблоками надо в наиболее прохладном месте так же, как соленые огурцы в банках.

Приготовление соков

Плодовые соки являются весьма ценным пищевым продуктом, особенно для детей и больных. В домашних условиях можно приготовлять соки из всех видов плодов и ягод.

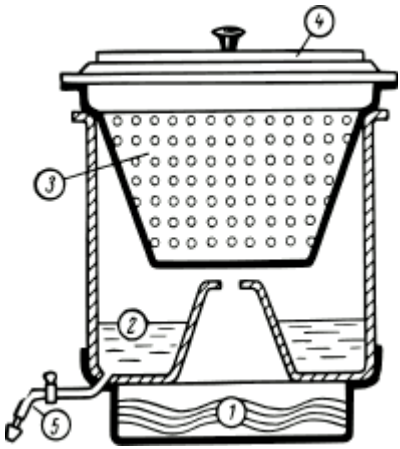


Рис. 9. Соковарка:

1 — резервуар для воды; *2* — сокосборник; *3* — дуршлаг с сырьем; *4* — крышка; *5* — шланг с зажимом.

Проще всего соки приготовлять при помощи соковарки — очень удобного и простого приспособления (рис. 9).

В резервуар *1* наливают 2 литра горячей воды и ставят на огонь (по мере испарения воду добавляют). На резервуар ставят сокосборник *2*, на сокосборник — дуршлаг *3* с 2—3 килограммами сырья. Дуршлаг закрывают крышкой *4*. Процесс сокообразования проходит в течение 45—60 минут в зависимости от вида продукта. Количество сахара, добавляемого к сырью, указано в таблице.

Плоды и ягоды	**Количество сахара в граммах на 2 *кг* сырья**	**Продолжительность образования сока в минутах**	**Количество сока в литрах**
Яблоки	75	60	1—1,3
Абрикосы	125	50	1—1,3
Груши	50	40	1—1,5
Ежевика	150	45	1—1,5
Земляника	100	45	1—1,5
Черника	200	45	1—1,3
Малина	100	35	1—1,5

Смородина	200	60	1—1,5
Вишня	200	60	1—1,3
Слива	150	60	1—1,5
Брусника	125	60	1—1,5
Айва	200	70	1—1,3
Крыжовник	150	60	1—1,5
Виноград	40	60	1—1,5

Во время нагревания зажим на шланге *5* держат закрытым, а сок по мере накопления сливают в бутылки или стеклянные банки. Полученный сок подвергают пастеризации (нагреванию до 85°).

После пастеризации горлышки бутылок плотно закрывают пропаренными пробками и заливают сургучом или смолкой, а банки закатывают. После этого банки ставят на 30 минут вверх дном, а бутылки кладут набок. Хранят соки в наиболее прохладном месте.

Перед закладкой в соковарку сырье тщательно сортируют и моют. Землянику надо мыть осторожно под душем. Остальные ягоды предварительно опускают на несколько минут в ванну, а затем моют под душем. Малину и ежевику, снятую с куста без плодоножек, не моют.

Остатки плодов и ягод после соковарения можно использовать для приготовления пюре, повидла и для других целей.

Приготовление пюре, повидла, желе из яблок и груш

Для приготовления пюре и повидла из яблок и груш используют все сорта яблок и груш, а также падалицу, очистки, срезы и мезгу, оставшиеся после варки соков, при условии, что эти продукты свежие и не имеют признаков загнивания или плесневения.

Отобранные плоды тщательно моют сначала в чанах, ведрах, а затем из лейки. После мойки плоды распаривают на огне в кастрюлях, добавляя немного воды во избежание пригорания, а затем протирают через сита.

Протертую массу нагревают 15—20 минут, после чего готовое пюре разливают в стеклянные банки, предварительно выдержанные в кипящей воде. Заполненные горячим пюре банки сразу же закатывают и ставят на хранение в наиболее прохладное место.

Повидло готовят из протертой массы яблок и груш, к которой добавляют сахар (50% к весу протертой массы). При этом протертую массу выпаривают на сильном огне в течение 30—40 минут, непрерывно помешивая деревянной мешалкой. Когда повидло по плотности будет похоже на густую сметану, его раскладывают в стеклянные банки, чисто вымытые и прокипяченные, и закатывают или разливают в деревянные ящики, выстланные пергаментом. Повидло в таком виде надо хранить в прохладном сухом месте. Некоторое время оно может храниться в ящиках при обычной комнатной температуре, но в закатанных банках оно хранится лучше. Если повидло продолжают выпаривать еще минут 30, то можно получить более плотную массу — мармелад. Его фасуют в мелкую тару или в формочки и посыпают сахарной пудрой, в таком виде он хранится лучше, чем повидло.

Таким же способом можно готовить пюре, повидло и мармелад из других плодов и ягод.

Чтобы приготовить желе из яблок, берут 2 части яблочного сока и 1 часть сока красной или черной смородины, добавляют сахар (50% к весу сока), помещают в таз для варки варенья и уваривают до половины объема. При желании можно добавить ванилин на кончике ножа.

Уваренную массу разливают в стерильные стеклянные банки, закатывают и ставят на хранение в холодное место.

Если желе готовится для текущего потребления, его можно

сливать в любую посуду. При наличии сока желе лучше готовить по потребности.

Приготовление компотов

Компоты можно готовить из всех видов свежих плодов и ягод. Вполне спелые и совершенно здоровые плоды и ягоды тщательно моют, укладывают в стеклянные банки (предварительно их держат в кипящей воде) емкостью от 0,5 до 3 литров, заливают горячим сахарным сиропом и пастеризуют.

Сахарный сироп получают растворением сахара в воде. Для яблок, груш и винограда на 1 литр воды берут 400, для айвы, черешни и абрикосов — 600, для вишни, земляники, малины, смородины, крыжовника, сливы и кизила — 1000 граммов сахара.

Для диетического питания можно готовить компоты без сахара. В этом случае их заливают вместо сиропа горячей водой.

Компоты для пастеризации ставят в кастрюлю с кипящей водой, покрывают жестяными крышками и начинают нагревать. Для пастеризации плодовых и ягодных компотов достаточно нагреть банки до 80°. При этом измеряют температуру сиропа в банке, а не воды в кастрюле. После пастеризации банки немедленно закатывают и ставят вверх дном.

Пользуется успехом такой способ пастеризации: приготовленные продукты после мойки просушивают на открытом воздухе, затем помещают в банки и ставят в кастрюлю с кипящей водой для прогревания — не более чем на 10 минут для банок до 1 литра. После нагревания банки вынимают из кастрюли и тут же заливают кипящим сиропом и закатывают. Этот способ очень эффективен: ягоды земляники почти не теряют цвета и имеют более твердую консистенцию, чем после нагревания в сиропе. Другие ягоды и плоды также получаются лучшего качества.

Хранить компоты можно в любом месте, но лучше выбирать затемненные и более прохладные места.

Во время приготовления компотов необходимо строго соблюдать чистоту, пользоваться только чистой питьевой водой.

Для измерения температуры надо приобрести термометр с делениями до 100° или выше.

Приготовление варенья и джема

Варенье отличается от джема прозрачным сиропом и цельными ягодами или дольками плодов. Чтобы не допустить разваривания плодов и ягод, их предварительно бланшируют и варят в несколько приемов с интервалом в несколько часов. Кожицу плодов желательно накалывать булавками.

Для получения джема плоды и ягоды варят в один прием, не заботясь о сохранении формы. Сироп в джеме имеет желирующую консистенцию и не растекается.

Варенье высокого качества получается только из хорошего сырья. Из яблок для варенья предпочитают антоновку, коричное и китайку, из ягод — землянику, малину, черную смородину.

По мере варки варенья снимают пенки. Готовность определяют по следующим признакам: капля варенья на тарелке не расплывается; к концу варки пенки собираются к центру таза.

Данные о режиме варки варенья и нормы расхода сахара приведены на стр. 44—45.

Указанные нормы сахара при желании можно несколько уменьшить или увеличить. Если варенье будет положено в стеклянные банки и закатано, можно его несколько не доваривать в целях сохранения аромата и вкуса.

Джем готовят из тех же видов плодов и ягод, но лучше из более кислых, чтобы получился хороший желеобразный сироп. При варке менее кислых продуктов добавляют сок от кислых продуктов (черной и красной смородины, лимона) до 10% к весу сырья. Сырье, предназначенное для приготовления джема, бланшируют в кипящей воде в течение 10—15 *мин* для усиления их желирующих свойств, затем засыпают сахаром и варят до готовности.

На 1 *кг* земляники, малины, сливы или вишни берут 1 *кг* сахара; на 1 *кг* абрикосов, алычи, айвы, яблок — 1,2 *кг* сахара; на такое же количество черной смородины или клюквы — 1,5 *кг* сахара.

На 1 *кг* сахарного песку добавляют по 1,5 стакана воды.

Готовое варенье и джем можно положить в стеклянные банки в горячем виде и закатать. В таком виде варенье и джем хорошо сохраняются в течение длительного срока хранения.

Режим варки варенья и нормы расхода сахара и специй

Сырье	На 1 *кг* сырья		Режим варки
	сахара, *кг*	воды (стаканы)	специй

Земляника	1,2	0,5	—	Плоды и ягоды засыпают сахарным песком и оставляют на ночь, затем варят в несколько приемов: доводят до кипения и варят 10 *мин*, потом охлаждают в течение 1,5 *ч*. и вновь повторяют. В клюкву добавляют 10% яблок, порезанных на дольки
Вишня без косточки	1,4	0,5	—	
Ежевика	1,5	0,5	—	
Малина	1,5	—	—	
Клюква	1,5	—	—	
Смородина красная	1,5	0,5	—	
Черешня без косточки	1,2	0,5	Ванилин с лимонной кислотой по вкусу	Плоды накалывают, позаливают горячим сиропом и выдерживают 6—8 *ч*, затем варят в несколько приемов до готовности
Абрикосы	1,3	2,5	3 *г* лимонной	

			кислоты	
Инжир	1,2	2,5	Ванилин по вкусу	
Айва	1,3	2,5	Ванилин по вкусу	Заливают горячим сиропом, выдерживают 6—8 *ч,* затем варят в несколько приемов до готовности. Айву предварительно бланшируют в кипящей воде в течение 15—20 *мин,* а остальные плоды и крыжовник накалывают
Крыжовник	1,5	2,5	Ванилин по вкусу	
Слива (половинки)	1,2	2,5	Ванилин по вкусу	
Вишня с косточками	1,3	2,5	Ванилин по вкусу	
Слива мелкая	1,5	2,5		
Яблоки — китайка	1,2	2,5		
Смородина черная	1,5	1,5	—	Заливают горячим сиропом, выдерживают 6—8 *ч,* затем варят на ровном огне до готовности
Рябина черноплодная	1,5	2,5	5 *г* лимонной	

			кислоты		
Брусника	1,5	2	—		
Яблоки дольками	1,2	2	Ванилин	по вкусу	Яблоки режут на дольки и кладут в подсоленную воду (20 *г* соли на литр воды) не более как на 40 *мин*, затем бланшируют в кипящей воде в течение 3—8 *мин*, в зависимости от плотности плодов, и охлаждают в холодной воде. На воде, оставшейся после бланшировки, готовят сироп и заливают им яблоки. Затем варят в несколько приемов, как указано выше

Таблица химического состава и калорийности овощей, плодов и ягод

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность 100 граммов продукта в *ккал*

граммов в 100 граммах продукта				
Яблоки свежие	0,3	—	10,9	46
Яблоки сушеные	1,0	—	48,7	203
Груши свежие	0,3	—	8,2	35
Арбузы	0,5	0,05	3,7	17
Вишня	0,8	0,4	9,2	45
Виноград свежий	0,7	—	13,7	60
Виноград сушеный	1,8	0,5	62,7	269
Земляника	—	—	3,8	—
Клюква	—	—	3,76	—
Малина	0,2	—	4,4	19
Слива свежая	0,5	—	9,1	39
Слива сушеная	0,4	1,7	56,8	243
Смородина черная	—	—	6,2	—
Повидло	0,3	—	59	238
Горошек зеленый	4,7	0,3	10,4	65
Кабачки	0,31	—	2,45	17
Капуста белокочанная	1,1	0,15	4,14	23
Капуста цветная	1,8	0,2	3,8	25
Картофель	1,39	0,19	18,58	84
Лук репчатый	1,09	0,08	8,87	41
Морковь	0,71	0,25	7,43	36
Огурцы свежие	0,71	0,09	1,81	11
Петрушка	0,9	0,3	12,3	56
Помидоры	0,62	0,16	3,27	20
Редис	0,74	0,13	3,11	17
Редька	1,15	0,09	6,91	34
Репа	0,72	0,14	5,53	27

Свекла	1,51	0,08	9,5	46
Грибы свежие белые	4,3	0,3	4,6	39
Грибы сушеные белые	22,0	2,3	31,0	238

Таблица содержания витаминов в овощах, плодах и ягодах

Продукты	**A**	**B_1**	**B_2**	**C**
миллиграммов в 100 граммах продукта				
Горошек зеленый	1	0,3	0,19	25
Кабачки	—	—	—	15
Капуста белокочанная	Следы	0,06	0,05	30
Капуста цветная	—	0,22	0,05	70
Капуста краснокочанная	—	—	—	50
Картофель	Следы	0,12	0,06	10
Лук репчатый	—	0,09	0,02	10
Лук зеленый (перо)	6	0,05	—	60
Морковь	9	0,05	0,1	5
Огурцы	Следы	0,09	0,15	5
Перец красный сладкий	10	—	—	250
Петрушка зелень	10	—	—	150
Помидоры красные	2	0,05	0,05	40
Редис	Следы	0,1	—	20
Редька	Следы	—	—	25
Репа	0,1	0,04	0,06	20
Укроп	—	—	—	150
Хрен (корень)	—	—	—	200
Яблоки	0,1	0,05	0,006	20

Вишня	0,3	—	—	15
Слива	0,1	0,1	—	15
Смородина черная	0,7	0,03	—	250
Крыжовник	1,0	0,07	—	40
Малина	0,3	Следы	—	30
Земляника	0,3	0,03	—	60
Рябина	8,0	—	—	100
Шиповник	2,0	0,03	0,015	1500
Виноград	Следы	0,25	0,006	3